

طرز تهیه املت گوجه فرنگی



۱۲۵۲ کالری



املت



۴ نفر



۱۵ دقیقه



مواد لازم:

تخم مرغ: ۴ عدد
گوجه فرنگی: ۸ عدد
پیاز: ۱ عدد
روغن مایع: به میزان لازم

زردچوبه: به میزان لازم
فلفل سیاه: به میزان لازم
نمک: به میزان لازم

دستور پخت:

۱ ابتدا پیاز را شسته و پوست بگیرید. سپس آن را به صورت نگینی خرد کنید. یک ماهیتابه نچسب برداشته و روی حرارت گاز قرار دهید. مقداری روغن درون آن ریخته و صبر کنید تا روغن داغ شود. می‌توانید در کنار روغن از کمی کره هم استفاده کنید تا املت شما طعم بهتری پیدا کند. در ادامه پیاز را به تابه اضافه کرده و تفت دهید تا پیاز نرم و طلایی شود.

۲ در زمان تفت خوردن پیاز، گوجه فرنگی‌ها را شسته و به صورت مکعبی خرد کنید. در صورت تمایل می‌توانید گوجه‌ها را رنده کرده یا پوره کنید. اما اجباری برای انجام این کار وجود ندارد. بعد گوجه فرنگی را به تابه اضافه کرده و درب ماهیتابه را بگذارید. گذاشتن درب تابه در این مرحله باعث می‌شود تا گوجه فرنگی زودتر نرم شود. پس از چند دقیقه درب تابه را برداشته و اجازه دهید آب گوجه فرنگی‌ها تبخیر شود. در این مرحله فلفل، زردچوبه و نمک را به مواد اضافه کنید.

۳ پس از تبخیر شدن آب گوجه‌ها، تخم مرغ‌ها را یکی یکی در یک کاسه شکسته و در صورت سالم بودن به تابه اضافه کنید. البته می‌توانید همه تخم مرغ‌ها را در یک کاسه بزرگ شکسته و پس از هم زدن و مخلوط شدن زرده و سفیده، به تابه اضافه کنید. پس از اضافه کردن همه تخم مرغ‌ها دوباره کمی نمک و فلفل به املت زده و حرارت تابه را کم کنید. بعد همه مواد داخل تابه را به کمک کفگیر آشپزی هم زده و زیر و رو کنید. پس از این کار دیگر نیازی به هم زدن مداوم املت نیست. فقط هر از گاهی در قسمت‌های شل املت با قاشق برش‌های عمقی و کوچک ایجاد کنید تا این نواحی هم پخته شوند. زمانی که تمام املت بسته شد، گاز را خاموش کنید.

۴ اکنون املت گوجه فرنگی شما آماده است. املت را در یک بشقاب سرو کرده و با زیتون، فلفل دلمه‌ای خرد شده، ریحان تازه یا پنیر فتا تزئین کنید. پیشنهاد می‌کنیم املت گوجه را با نان سنگک تازه میل کرده و از آن لذت ببرید. نوش جان

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ